

Há algum tempo atrás encontrei um artigo de uma nadadora recordista mundial, Anita Nall, em que ela mencionava cinco "Ds" para orientar um atleta na busca por seus objetivos. Acho que vale a pena repassá-los, pois acredito que sintetizou muito bem o caminho do estabelecimento de metas e a manutenção da motivação para alcançá-las. Vamos a eles!

1 – DESEJO

Todo sonho nasce de um desejo que pode ser fruto das mais diversas influências (familiares, modelos de identificação, ídolos). Sonhamos em satisfazer vários desejos, mas sabemos que nem todos poderão ser realizados. É importante que um sonho se transforme em um projeto para que possa ser colocado em prática. Aqueles que são possíveis, recheados por muito desejo, tornar-se-ão um projeto de vida. Eu diria que projeto é algo que se assina embaixo, que você realmente se compromete em executar. Para se tornar real, é preciso um desejo muito forte para ir em frente.

2 – DIREÇÃO

A direção é o que mantém você no caminho em busca de seu projeto. É uma força interna que vem do desejo. Não é raro escutarmos relatos de atletas ou de pessoas bem sucedidas que referem sentirem algo dentro delas que as movem. Fundamental estabelecer metas a serem alcançadas e um planejamento para que você possa atingir o fim. Este é o caminho e a direção que você deverá seguir. Resumindo, a meta é: "onde quero chegar?" e o planejamento é: "como vou chegar?"

3 – DETERMINAÇÃO

A determinação com que o atleta se envolve com sua prática pode fazer toda a diferença. A aplicação com que realiza treinamentos, exercícios, alimentação e demais cuidados é um diferencial em atletas de sucesso. Alguns hábitos são incompatíveis com certas atividades e a determinação pode ser fundamental nos momentos de dúvida como, por exemplo, deixar de comparecer a festa de aniversário de um grande amigo no período que antecede uma competição.

A determinação não existe sem você acreditar que seu projeto é possível. Se o atleta não acredita que é capaz, não convencerá ninguém de sua capacidade. É preciso acreditar nas suas possibilidades e lutar para alcançar seu objetivo. Além disso, suas atitudes precisam ser coerentes com suas palavras. Se você deseja ser um grande atleta, deve agir como um.

4 – DEDICAÇÃO

Só talento não basta: a vontade de se preparar para vencer é o complemento indispensável ao talento. Você precisa estar preparado para alguns sacrifícios e percalços inevitáveis. E aqui também é fundamental você acreditar nas suas possibilidades. Estudos comprovam que o potencial das pessoas vai além daquele que elas próprias acreditam. Você deve buscar explorar e ampliar seu potencial.

5 – DISCIPLINA

O técnico Bernardinho diz que "disciplina é a ponte que liga nossos sonhos às nossas realizações". Todos temos um objetivo e queremos conquistá-lo, mas é importante que estejamos dispostos a construir essa ponte.

Não há como ter sucesso no esporte sem uma grande quantidade de disciplina. Quando se inicia uma prática esportiva, as rotinas de treinamento, alimentação, vida social, etc. não chegam a interferir significativamente na performance. Mas quando se busca resultados expressivos e o nível de exigência aumenta, a disciplina torna-se fundamental. Você precisa se sentir preparado para

¹ Coluna publicada na Revista SulSports n.23, maio 2008.

² Psicóloga, Mestre em Psicologia e especialista em Psicologia do Esporte.

enfrentar o desafio da competição e esta preparação se conquista com os treinamentos que envolvem a preparação física, tática, técnica, emocional, nutricional...

Lanço aqui uma frase do golfista Tiger Woods: “Quanto mais eu treino, mais sorte eu tenho”. Este atleta excepcional utiliza a ironia para nos transmitir a importância do investimento pessoal nos treinamentos para a conquista de ótimos resultados. Assim, retomo o Bernardinho quando nos dá a seguinte fórmula: Talento médio + determinação alta = bom profissional; Talento alto + determinação alta = superprofissional; Talento alto + determinação baixa = frustração.

De nada adianta um grande talento se não estiver acompanhado de muito DESEJO em ser excelente. Um desejo que alimente uma DETERMINAÇÃO para estabelecer as metas e o planejamento para alcançá-las, uma DEDICAÇÃO ao seu projeto e uma DISCIPLINA que lhe permita executar o que sonhou.

Os 5 “Ds” são apenas palavras, mas que carregam significados fundamentais para aqueles que desejam fazer a diferença. Acredito que todos devemos assumir projetos na vida pelos quais “assinamos em baixo”, buscando fazê-los cada vez melhor. O gosto da conquista é um excelente motivador para novos projetos.

Vale lembrar que os 5 “Ds” são válidos não só para atletas ou esportistas mas para todos aqueles que desejam realizar seu sonho seja ele profissional, pessoal ou outro. Na vida, é importante termos sonhos que possam se tornar projetos e, assim, futuras conquistas.

Que se realizem!